1．女子練習日程

6 月

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
			1 17:00-21:00	2 ウエイト	3 9:00-13:00	4 9:00-13:00
5 OFF	6 17:00-21:00	7 17:00-21:00	8 17:00-21:00	9 ウエイト	10 9:00-13:00	11 9:00-13:00
12 OFF	13 17:00-21:00	14 17:00-21:00	15 17:00-21:00	16 ウエイト	17 9:00-13:00	18 9:00-13:00
19 関東選手権（日程未定）	20 17:00-21:00	21 17:00-21:00	22 17:00-21:00	23	24 9:00-13:00	25 9:00-13:00
26 OFF	27 17:00-21:00	28 関東選手権（日程未定） 17:00-21:00	29 17:00-21:00	30		

2．男子練習日程

6月予定表

日	月	火	水	木	金	土
				1 オフ	2 16：30~21:00	3 13:00~20:00
4 13:00~20:00	5 16：30~21:00	6 オフ	7 オフ	8 オフ	9 16：30~21:00	10 13:00~20:00
11 13:00~20:00	12 16：30~21:00	13 オフ	14 オフ	15 オフ	16 16：30~21:00	17 13:00~20:00
18 13:00~20:00	19 16：30~21:00	20 オフ	21 オフ	22 オフ	23 16：30~21:00	24 13:00~20:00
25 13:00~20:00	26 16：30~21:00	27 オフ	28 オフ	29 オフ	30 13:00~20:00	

関東選手権大会　2023 年 6 月 19 日（月）～23 日（金）、6 月 28 日（水）～30 日（金）、　7 月 3 日（月）、7 月 4 日（火）

・ウエイトは基本的に火曜日１６：３０～or土曜日１１：００～です。時間変更の可能性あり。